

## ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ

УДК 378.178  
ББК 4448.00

ГСНТИ 14.35.05

Код ВАК 13.00.01

### **Ларионова Светлана Олеговна,**

психолог, психотерапевт, старший преподаватель кафедры социальной педагогики, Институт социального образования, Уральский государственный педагогический университет; 620017, г. Екатеринбург, пр-т Космонавтов, 26, к. 408; e-mail: svetlana@uspu.ru.

### **Дегтерев Алексей Сергеевич,**

аспирант, старший лаборант лаборатории информационных технологий, Институт социального образования, Уральский государственный педагогический университет; 620017, г. Екатеринбург, пр-т Космонавтов, 26, к. 404; e-mail: degterev-1d@mail.ru.

### **ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ У СТУДЕНТОВ: ВОПРОСЫ ПРОФИЛАКТИКИ**

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** профилактика; интернет-зависимость; студенческая молодежь; проектная деятельность; проект.

**АННОТАЦИЯ.** Рассматривается актуальная проблема профилактики интернет-зависимости у студенческой молодежи. Охарактеризованы психолого-педагогические особенности студенческой молодежи, рассмотрена специфика интернет-зависимости у студентов, проанализированы основные аспекты профилактики в контексте изучаемого вопроса. Представлены результаты диагностического исследования интернет-зависимости у студентов 1–3 курсов, обучающихся по специальности «Социальная работа» в вузах Уральского региона. Особое внимание уделено разработке проекта школы «Все в твоих руках».

### **Larionova Svetlana Olegovna,**

Psychologist, Psychotherapist, Senior Lecturer of the Chair of Social Pedagogy of the Institute of Social Education, Ural State Pedagogical University (Ekaterinburg).

### **Degterev Alexey Sergeevich,**

Post-graduate Student, Senior Laboratory Assistant of the Laboratory of Information Technologies of the Institute of Social Education, Ural State Pedagogical University (Ekaterinburg).

### **INTERNET ADDICTION OF STUDENTS: PREVENTION ISSUES**

**KEY WORDS:** prevention; Internet addiction; student youth; project activity; project.

**ABSTRACT.** The article is devoted to the topical problem of prevention of the Internet addiction of the student youth. The article describes the psychological and pedagogical features of student youth, the specificity of the Internet addiction, analyses the main aspects of prevention in the context of the issue. The article presents the results of the diagnostic study of the Internet addiction of 1-3 year students on a speciality «Social work» in the universities of the Ural region. Special attention is focused on the development of the project of the school «All in your hands» in the aspect of the prevention of the Internet addiction in a higher education institution.

**Р**ост количества интернет-пользователей в России и мире в настоящее время делает актуальной проблему интернет-зависимости. Все больше пользователей ежедневно подключаются ко «Всемирной паутине». В связи с возрастающей компьютеризацией и интернетизацией российского общества стала актуальной проблема патологического использования ресурсов Интернета человеком.

Сегодня именно посредством Интернета человек решает множество задач, в том числе вопросы трудоустройства, поиска новой информации, установления социальных связей на уровне бесконтактного общения, не включающего в себя эмоционально-чувственную сферу, воспитательную направленность, невербальную информацию, что

приводит к отсутствию навыков межличностного взаимодействия в целом.

Невозможно не признать положительные моменты Интернета, но необходимо указать и на негативную сторону использования ресурсов глобальной сети. Речь идет прежде всего о риске формирования интернет-зависимости. В широком смысле под данным термином понимается нехимическая зависимость от пользования Интернетом, характеризующаяся стремлением ухода от реальности путем достижения особого эмоционального состояния удовлетворенности, уверенности в себе, которого путем человек достичь, в силу различных причин, не может. В основе интернет-зависимости — навязчивая потребность личности в использовании Интерне-

та, сопровождающаяся социальной дезадаптацией и выраженными психологическими симптомами.

Таким образом, одной из современных проблем, угрожающих нервно-психическому здоровью человека, является интернет-зависимость, сегодня превратившаяся в серьезную общественную проблему, требующую специального изучения.

Об интернет-зависимости и пойдет речь в данной статье. Интернет-зависимость — психическое расстройство, навязчивое желание подключиться к Интернету и болезненная неспособность вовремя отключиться от него [5]. Кроме того, интернет-зависимость определяется как нехимическая зависимость — навязчивая потребность в использовании Интернета, сопровождающаяся социальной дезадаптацией и выраженными психологическими симптомами. В настоящее время данная проблема наиболее актуальна, так как разрабатываются и изучаются адекватные методы и формы профилактики этого вида зависимости.

По данным различных исследований, интернет-зависимыми сегодня являются около 10 % пользователей во всем мире. Российские психиатры считают, что сейчас в нашей стране таковых 4—6 %.

Наибольшая предрасположенность к возникновению интернет-зависимости наблюдается у людей, имеющих трудности в межличностном общении. В Интернете за счет анонимности, доступности и ощущения безопасности человек может формировать доверительные отношения с малознакомыми людьми, не опасаясь негативных последствий, ведь в случае неудачи всегда есть возможность просто отключиться от Интернета или уйти на другой ресурс. В виртуальной реальности не имеют значения такие характеристики социального статуса, как внешний вид, возраст, пол, род деятельности и др. Интернет позволяет формировать новую идентичность, создавать новый образ и осуществлять нереализованные потребности личности.

Перед человеком открывается новый мир бесчисленного количества возможностей и интересов, который «отключает» его от реальности, «переключая» на себя, что ведет к ограничению социальных контактов, ухудшению психологического состояния, возбуждению внутренних раздражителей, возникновению агрессии, замкнутости, апатии, потере социального статуса, разрушению собственного «Я» и, как следствие, приводит к деструкциям личности в целом.

На сегодняшний день 38 % аудитории российского Интернета составляет молодежь, при этом отмечается, что количество молодежи среди интернет-пользователей

растет быстрее, чем количество представителей других возрастных групп. Но и среди молодежи выделяется категория наиболее частых пользователей Интернета — студенческая молодежь.

По мнению Л. В. Мардахаева, студенческая молодежь имеет специфические социальные и психологические черты, наличие которых определяется как возрастными особенностями молодых людей, так и тем, что их социально-экономическое и общественно-политическое положение, духовный мир находятся в состоянии становления, формирования [10]. В связи с этим именно данная категория предрасположена к возникновению различных видов зависимости, в том числе интернет-зависимости.

Как правило, такую предрасположенность имеют студенты, у которых наблюдаются интровертированные черты характера: сосредоточенность на собственном внутреннем мире, трудности в установлении социальных контактов с окружающими, ориентация на собственный внутренний мир — чувства, мысли, переживания и т. д.

Основной предпосылкой развития интернет-зависимости у студентов, как утверждает М. И. Дрепа, является неполное разрешение кризиса встречи со взрослостью, что проявляется в развитии кризиса идентичности с возникновением конфликта между самоидентичностью личности и предлагаемыми социальными ролями и сменяется кризисом интимности с формированием психологической изоляции; интернет-среда привлекательна для разрешения данного кризиса за счет возможности конструирования в ней желаемой реальности [4. С. 62].

Для большинства студентов Интернет является неотъемлемой частью жизни. Это обусловлено рядом причин, среди которых выделяют следующие: 1) использование Интернета в целях учебной деятельности; 2) доступность и разнообразие ресурсов Интернета; 3) познавательная мотивация студентов; 4) потребность студентов в общении, развлечении; 5) наличие определенных психологических проблем у студентов.

Кроме того, для студенческой молодежи (17—25 лет) в целом характерны следующие психолого-педагогические особенности: проблема выбора жизненных ценностей; присвоение социально значимых свойств личности; развитие способности к сопереживанию, к активному нравственному отношению к людям, к самому себе и к природе; развитие саморефлексии, то есть самопознания в виде размышлений над собственными переживаниями, ощущениями и мыслями; проблема смысла жизни; появление жизненных планов; поиск профессии;

освобождение от непосредственной зависимости тесного круга значимых лиц [8].

По результатам эмпирического комплексного исследования, проведенного в ряде вузов Уральского региона среди студентов 1–3 курсов, обучающихся по специальности «Социальная работа», было выявлено, что 16 % респондентов имеют интернет-зависимость и 35 % респондентов predisposed к ее возникновению.

В большинстве случаев интернет-аддикция возникает вследствие неспособности личности в реальной жизни выстраивать и поддерживать полноценные социально-психологические отношения с другими людьми, неумения ощущать границы между нормой и отклонением.

В качестве основных критериев интернет-зависимости исследователи предлагают рассматривать следующие: сложность контроля времени, проводимого в Интернете; лабильность настроения при его использовании; включение в различные виды деятельности в сети Интернет и пренебрежение деятельностью вне Сети.

Психолого-педагогические характеристики личности интернет-зависимых студентов затрагивают различные сферы: в эмоционально-волевой сфере это высокие показатели личностной тревожности, депрессии, агрессивности и враждебности и низкие показатели силы воли, стрессоустойчивости, самооценки и уверенности в себе; в коммуникативной сфере — повышенный уровень одиночества и конфликтности, а в мотивационной сфере — ее направленность в сторону избегания неудач.

Поскольку проблема интернет-зависимости актуальна, необходимо разрабатывать адекватные мероприятия и соответствующие средства деятельности, направленные на предотвращение данного вида зависимости и актуализацию ценности для человека реального мира, что предполагает вторичная профилактика.

В контексте рассматриваемой проблемы необходимо акцентировать внимание на вторичной профилактике интернет-зависимости у студентов. Итак, вторичная профилактика представляет собой комплекс различных мероприятий (социальных, психологических, педагогических, медицинских, правовых и др.), направленный на предотвращение перехода нарушений развития в хронические (устойчивые) формы и предупреждение возникновения вторичных дефектов (нарушений), например социальной дезадаптации, эмоционально-поведенческих расстройств, коммуникативных нарушений, личностных деструкций, разрушения собственного «Я».

Следовательно, вторичная профилактика интернет-зависимости — это совокупность различных мероприятий, предотвращающих развитие интернет-зависимости и предупреждающих формирование психофизиологических нарушений и социальных девиаций посредством актуализации личностных и поведенческих копинг-стратегий (копинг-стратегии — наиболее рациональные способы решения личностью сложных жизненных задач).

Исследования ученых, как правило, показывают, что методы и формы профилактики (первичной и вторичной; третичная профилактика на сегодняшний день малоизучена) в целом рассматриваются через призму процесса воспитания и перевоспитания. Соответственно можно выделить следующие методы: формирования сознания (пример, беседа, диспут, метод проблемных ситуаций, лекция, семинар), организации деятельности (убеждение, педагогическое требование, общественное мнение, упражнение, метод организации общественно полезной деятельности, метод использования творческой деловой игры), стимулирования деятельности (поощрение, наказание, метод естественных последствий, метод «взрыва»), социально-психологической помощи (психологическое консультирование, социально-психологический тренинг, аутотренинг).

Вторичная профилактика интернет-зависимости у студентов, по мнению исследователей, может включать следующие методы и формы: психогимнастические упражнения, систематические тренинги коммуникативной компетентности, личностного роста, тренинги-семинары профессиональной самореализации, совместные походы с обязательным участием психолога, групповые методы работы (мозговой штурм, мастер-класс, круглый стол, синектика, групповая дискуссия), социально-психологический тренинг, психолого-педагогическое консультирование, коучинг: организационное консультирование, метод проблемных ситуаций, организационно-деятельностные игры, арт-терапевтические техники, работа в тьюторских группах.

По мнению О. В. Марьиной, профилактика интернет-зависимости студенческой молодежи возможна через создание психолого-педагогических условий для усиления правовой ответственности молодежи и информирование их о последствиях интернет-зависимости для личного здоровья и здоровья представителей социального окружения, а также через проведение профилактических мероприятий по укреплению нравственно-психического здоровья. Это является первоочередной задачей общественных и государ-

ственных организаций при построении эгалитарного диалога с молодежью [7].

Как утверждает Т. В. Боброва, профилактику интернет-зависимости у студенческой молодежи необходимо понимать как субъект-субъектный процесс, направленный на формирование теоретической и практической готовности всех субъектов процесса профилактики к развитию у личности качеств социальной компетентности [2. С. 8].

Так, исследователь подчеркивает, что в качестве педагогических условий организации профилактики интернет-зависимости следует рассматривать обстоятельства и ситуации целенаправленного взаимодействия всех субъектов процесса профилактики в подготовке молодежи к освоению социально значимых средств преодоления сложных жизненных ситуаций.

Кроме того, профилактика интернет-зависимости предполагает реализацию вариативно-субъективного подхода, который направлен на развитие духовно-нравственных, интеллектуальных, физических ресурсов молодежи; формирование у студенческой молодежи позитивного представления о себе; развитие активной жизненной позиции в ситуациях выбора и личной ответственности за его последствия; формирование качеств социальной компетентности, навыков общения, эмпатии, умения оказывать поддержку другим [Там же. С. 9].

Эффективность профилактики интернет-зависимости у молодежи обеспечивают следующие педагогические условия:

- формирование ценностного отношения к условиям реальной действительности как результата и следствия социального опыта личности;
- использование потенциалов влияния молодежных общественных объединений;
- интеграция усилий социальных институтов по разработке и реализации профилактических программ для молодежи;
- подготовка кадров в молодежной среде для реализации профилактических программ;
- развитие волонтерского движения на базе молодежных общественных объединений [Там же].

Вторичная профилактика интернет-зависимости основана на познании личности интернет-аддиктов с учетом генеза и механизмов их поведения и направлена на предотвращение и предупреждение развития интернет-зависимости и возобновление личностного и социального статусов клиента [7. С. 18].

М. И. Дрепа рассматривает вторичную профилактику интернет-зависимости у сту-

дентов как комплексный процесс развития психологических характеристик личности, обеспечивающих ее устойчивость к зависимому поведению с формированием навыков здорового образа жизни для предупреждения развития и прогрессирования зависимости [4. С. 96].

Основными направлениями вторичной профилактики интернет-зависимости являются информирование студентов о механизмах воздействия сети Интернет на личность, причинах, клинических проявлениях, методах диагностики и последствиях интернет-зависимости; выработка у них стратегий высокофункционального поведения; развитие устойчивости к отрицательным социальным влияниям; формирование внутриличностных мотивов и системы ценностей, соответствующих здоровому образу жизни; расширение круга альтернативной зависимому поведению деятельности; развитие личностных ресурсов и навыков достижения поставленных целей в реальной жизни [Там же. С. 110].

На основе изучения психолого-педагогических особенностей студентов и специфики проявления интернет-зависимости было сделано предположение, что проектная деятельность является наиболее эффективным (оптимальным) средством вторичной профилактики интернет-зависимости у студентов.

В проектной деятельности цель изначально определена, деятельность является управляемой, сразу заданы ограничения деятельности (сроки, ресурсы, время, качество, допустимый уровень рисков), деятельность направлена на создание определенно-го, уникального продукта или услуги.

Проектная деятельность может быть использована как средство вторичной профилактики интернет-зависимости у студентов, так как имеет ряд преимуществ. В проектной деятельности каждый шаг планируется, просчитывается; проект имеет сроки реализации; можно спланировать результат, за короткий срок реализовать цель; проект имеет критерии оценки результатов; в проекте выделяются этапы [1], реализация этих этапов определяет эффективность работы. Для решения проблемы интернет-зависимости у студентов содержание проекта должно включать в себя такие мероприятия, методы и формы, как психогимнастические упражнения, систематические тренинги общения, личностного роста [9], методы формирования сознания (пример, беседа, метод проблемных ситуаций, диспут, лекция), методы стимулирования деятельности (метод естественных последствий, «взрыв»), методы социально-психологической помощи (психологическое консульти-

рование, коучинг: организационное консультирование, социально-психологический тренинг и аутотренинг) [3; 6].

Таким образом, проект направлен преимущественно на вторичную профилактику интернет-зависимости у студенческой молодежи.

Разработанный проект по вторичной профилактике интернет-зависимости у студентов включает три основных компонента:

1. Образовательный компонент, в рамках которого студенты получают знания о механизмах воздействия сети Интернет на человека, о причинах, клинических проявлениях, методах диагностики и последствиях интернет-зависимости. Целью данного компонента профилактической деятельности является формирование у студента понимания и осознания того, что происходит с человеком, имеющим интернет-зависимость.

2. Психологический компонент направлен на изменение психологических характеристик личности интернет-зависимых студентов, создание благоприятного доверительного климата в коллективе и их психологическую и социальную адаптацию. Основная цель реализации данного компонента — психолого-педагогическая поддержка студента; помощь в преодолении чувства тревоги, депрессии; формирование уверенности в себе, адекватной самооценки, стрессоустойчивости, нацеленности на успех в достижении поставленных задач.

3. Социальный компонент представляет собой оказание помощи в социальной и психологической адаптации студентов; формирование у них умения противостоять негативному влиянию; развитие навыков принятия рациональных решений, межличностного общения; актуализацию мотивов здорового образа жизни.

Итак, рассмотрим рабочий план реализации проекта, который предусматривает следующие этапы: подготовительный, основной и заключительный. Подготовительный этап проекта включает в себя проведение диагностики, обработку полученных данных, разработку концепции проекта, обоснование жизнеспособности проекта, составление плана реализации проекта, определение бюджета проекта, оформление текста социального проекта, комплектование штата для реализации проекта, подготовку материалов информационного характера, информирование студентов, преподавателей о деятельности школы «Всё в твоих руках».

Основной этап проекта включает в себя проведение организационного и родительского собрания. Организационное собрание направлено на информирование участников проекта о цели, задачах, содержании

совместной деятельности, продолжительности работы.

Целью родительского собрания является информирование родителей о проблеме интернет-зависимости, ее актуальности, ознакомление с планом дальнейшей деятельности школы, а также предоставление практических рекомендаций по взаимодействию с детьми.

Основной этап проекта также предполагает проведение тренингов, семинаров, лекториев, дискуссий, мастер-классов, психологического просвещения, релаксационных занятий, конкурсов на создание социальной рекламы, индивидуальных психолого-педагогических консультаций. Именно эти мероприятия считаются оптимальными, так как они направлены на формирование коммуникативных навыков, повышение уровня самооценки, саморефлексии, развитие творческих способностей студентов.

Тренинг знакомства проводится с целью знакомства участников друг с другом и с организаторами проекта. Тренинг включает в себя упражнения на организацию знакомства, создание непринужденной, благоприятной рабочей атмосферы, осознание важности контактного общения в жизни человека.

Адаптационный инструктивно-методический семинар (выездной лагерь) проводится с целью формирования навыков социального взаимодействия, повышения уровня адаптации студентов к новым социальным условиям.

Выездной лагерь предполагает два мероприятия:

1. «Тернистая тропа» — комплекс мероприятий, который включает в себя непосредственное «проживание» и осознание возникающего в межличностном взаимодействии опыта.

2. «Свечка» — особый вид тренинга общения, который представляет собой ситуативный анализ отношений в группе в целом и между отдельными субъектами, развитие рефлексивных способностей, создание доброжелательной атмосферы и взаимопомощи, повышение личностной открытости.

Данное мероприятие включено в проект в связи с тем, что оно направлено на устранение неспособности личности в реальной жизни выстраивать и поддерживать полноценные отношения с другими людьми.

Особого внимания заслуживает организация и проведение лектория на тему «Интернет-зависимость: мифы и реальность», а также дискуссии «Интернет: за и против», которые направлены на информирование студентов о существующей проблеме, выявление их отношения к проблеме, степени достоверности имеющихся знаний, форми-

рование адекватной позиции у студентов по рассматриваемой проблеме.

Затем проводится тренинг коммуникативной компетентности, нацеленный на совершенствование навыков самопрезентации, формирования имиджа и его составляющих, развития способностей к оценке партнеров по общению, поиска новых способов поведения в контактах с людьми. Этот тренинг включен в проект с целью развития у личности способности устанавливать и поддерживать конструктивные и гармоничные взаимоотношения с окружающими.

Мастер-класс «Как противостоять деструктивному воздействию Интернета на личность» проводится с целью получения основных теоретических знаний по обозначенной проблеме, формирования умений противостоять негативному воздействию Интернета на личность посредством рекомендаций, специальных упражнений и заданий.

Тренинг уверенного поведения проводится с целью повышения чувства уверенности в себе, в своих силах, возможностях, формирования адекватной самооценки.

Методологический семинар проводится с целью передачи знаний, опыта своим коллегам, повышения как личностной, так и профессиональной компетентности, развития социальных навыков контактного взаимодействия. Методологический семинар предполагает также работу со студентами, не имеющими интернет-зависимости и не склонными к ней.

Тренинг социальных навыков проводится с целью развития умения взаимодействовать с окружающими, способности к анализу потребностей и мотивов других людей, формирования навыков рефлексии.

Особый интерес представляет лекторий «Влияние чрезмерного использования Интернета на человека (медицинский, социально-психологический аспекты)», который проводится с целью информирования студентов о проблеме интернет-зависимости. Данный лекторий предусматривает привлечение различных специалистов (медицинских работников, психологов, социальных педагогов) для рассмотрения проблемы интернет-зависимости, причин, последствий, форм и методов первичной и вторичной профилактики.

Следующее направление рассматриваемого проекта — психологическое просвещение, которое предполагает организацию работы стенда «Психолог рекомендует» с целью приобщения студентов к психологическим знаниям и формирования у них психологической культуры.

Тренинг навыков самоконтроля проводится с целью формирования умений

управлять собой и своими возможностями, осознания собственных затруднений, проблем, получения опыта осмысления проблемной ситуации. Этот тренинг включен в проект, так как позволяет сформировать навыки саморегулирования и осуществления контроля за временем пребывания в Интернете.

Релаксационные занятия «Слушай тишину», «Думай о дыхании», «Семь свечей», «Внутреннее спокойствие», «Я и мой внутренний мир», «Гармония души и тела» направлены на формирование навыков саморегуляции, самоконтроля, снятие эмоционального напряжения, профилактику синдрома «эмоционального выгорания».

Целью проведения тренинга личностного роста является создание условий для личностного совершенствования (веры в свои силы, получения новых знаний, жизненных навыков, приобретения образцов (паттернов) социального поведения, развития сильных сторон личности).

Конкурс на создание социальной рекламы «Альтернатива Интернету» проводится с целью развития креативного мышления и поиска альтернативных видов деятельности студентов. Данное мероприятие направлено на устранение навязчивой потребности личности пользоваться услугами Интернета.

Тренинг личностной резистентности нацелен на формирование стрессоустойчивости. Он проводится с целью развития способности анализировать и управлять стрессовыми ситуациями, умения конструктивно и успешно разрешать конфликтные и сложные жизненные ситуации.

Задача индивидуального психолого-педагогического консультирования — оказание помощи в решении личностных проблем участников проекта (студентов), в формировании мотивационно-потребностной и ценностно-смысловой сферы личности, а также в формировании адекватной самооценки.

Заключительный этап проекта включает в себя повторную диагностику степени интернет-зависимости, круглый стол, родительское собрание, составление отчета о реализации проекта, планирование дальнейшего развития проекта.

Повторная диагностика степени интернет-зависимости предполагает проведение диагностического исследования с целью анализа результатов эффективности реализации проекта (количественный и качественный анализ полученных данных).

Круглый стол предполагает анализ и обобщение достигнутых результатов.

Родительское собрание проводится с целью информирования о результатах

деятельности школы, обсуждения плана дальнейшего сотрудничества.

Составление отчета о реализации проекта предполагает определение динамики развития проекта, обобщение результатов, подведение итогов.

Планирование дальнейшего развития проекта подразумевает обозначение его перспектив.

В ходе реализации проекта могут быть получены как положительные, так и отрицательные результаты. К положительным отнесем следующие:

- активное участие в мероприятиях, тренингах, лекциях; высокая посещаемость занятий участниками (студентами) проекта;
- наличие благоприятных, психологически комфортных условий для взаимодействия участников проекта;
- формирование значимых социально-профессиональных умений и качеств личности с целью приобретения нового социального опыта;
- формирование у участников проекта адекватной позиции по проблеме интернет-зависимости;
- снижение количества интернет-зависимых и склонных к данной аддикции студентов.

Возможные отрицательные результаты таковы: негативная, агрессивная реакция со стороны участников, несформированность важных социальных умений и профессиональных качеств личности, которыми детерминируется профилактика интернет-зависимости, незаинтересованность в реализации проекта со стороны администрации учреждения.

В перспективе планируется совершенствовать и реализовывать проект данной направленности систематически, в зависимости от сложившихся обстоятельств и содержания запроса со стороны заинтересованных лиц; расширять штат кадровых и привлеченных сотрудников; осуществлять обмен опытом с другими учреждениями; разрабатывать и внедрять инновационные методы, формы и средства профилактики (первичной, вторичной, третичной) интернет-зависимости с условием привлечения к данной деятельности самих участников (субъектов) проекта.

Таким образом, проект школы «Всё в твоих руках» является наиболее эффективным средством как первичной, так и вторичной профилактики интернет-зависимости у студентов, поскольку разработан с учетом психолого-педагогических особенностей студентов, предполагает проведение своевременной диагностики интернет-зависимости у студентов, дифференцированный и индивидуальный подходы в работе

со студентами, групповые формы работы со студентами, наиболее адекватные соответствующей возрастной категории методы работы.

В заключении представлены некоторые рекомендации по осуществлению профилактики интернет-зависимости у студентов. Прежде всего, профилактические мероприятия необходимо направлять на развитие способности у студентов к установлению социальных связей на уровне контактного общения. Кроме того, необходимо ориентироваться на студентов, имеющих интровертированные черты (качества, свойства, характеристики) личности. Особое внимание следует уделять оказанию помощи студентам в решении их личностных и межличностных проблем, а также развитию взаимопомощи между студентами. Успешным и адекватным методом (формой) работы со студентами является и организация обратной связи во взаимодействии между «зависимыми» и «независимыми» студентами, так как у студенческой молодежи присутствует нигилизм по отношению к информации, исходящей от взрослых. Следовательно, «авторитетными» носителями достоверной информации являются сами молодые люди.

Основным результатом реализации разработанного в ходе исследования проекта по профилактике интернет-зависимости у студентов в высшем учебном заведении является сформированность качеств социальной компетентности молодежи. Под социальной компетентностью студенческой молодежи понимается способность личности активно реагировать на изменение реальных внешних условий, сохраняя при решении сложных жизненных задач устойчивые ценностные ориентации и контакты с окружающей действительностью согласно основным законам социализации личности. Более того, процесс профилактики интернет-зависимости в студенческой среде сводится к поиску и овладению личностью адекватными средствами разрешения сложных жизненных ситуаций, развитию ресурсов молодежи, формированию у молодых позитивного представления о себе, качеств социальной компетентности, умения принимать на себя ответственность за свои поступки и действия, умения взаимодействовать с окружающими, сопереживать им, находить и оказывать поддержку тем, кто в ней нуждается.

Соответственно профилактика интернет-зависимости в студенческой среде представляет собой единство теоретической и практической готовности всех субъектов процесса (молодежи, родителей, педагогов) взаимодействовать для развития у студен-

ческой молодежи качеств (составляющих) социальной компетентности.

Проблема интернет-зависимости выдвигается сегодня на первый план в связи с возрастанием популярности сети Интернет. Некоторые люди настолько увлекаются виртуальным пространством, что предпочитают Интернет реальности, проводя за компьютером до 18 часов в день. Резкий отказ от Интернета вызывает у таких людей тревогу и эмоциональное возбуждение [5], что дополнительно указывает на актуальность рассматриваемой проблемы.

На основе вышесказанного можно констатировать, что систематическая работа по профилактике интернет-зависимости служит условием прекращения ее прогрессирования, так как способствует формированию у студентов осознанного отношения к использованию Интернета, уменьшению количества времени, проводимого ими в Сети, снижению уровня их зависимости, приобретению эффективных поведенческих стратегий и личностных ресурсов, конструктивных навыков межличностного общения и решения стрессовых ситуаций, адекватному целеполаганию, повышению уровня коммуникабельности, самооценки, уверенности в себе, рефлексивности и стрессоустойчивости.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. БЕЗРУКОВА В. С. Педагогика. Проективная педагогика : учеб. пособие. Екатеринбург : Деловая книга, 1996.
2. БОБРОВА Т. В. Педагогические условия организации профилактики аддиктивного поведения в молодежной среде : автореф. дис. ... канд. пед. науки : 13.00.01 / Т. В. Боброва ; Моск. город. пед. ун-т. М., 2004.
3. ВОЛЫКИН В. И. Педагогика в схемах и таблицах : учеб. пособие. 2-е изд. Ростов-н/Д : Феникс, 2008.
4. ДРЕПА М. И. Психологическая профилактика интернет-зависимости у студентов : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / М. И. Дрепа ; Северо-Кавказ. соц. ин-т. Ставрополь, 2009.
5. ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ // Википедия. URL : <http://ru.wikipedia.org/wiki/>.
6. КОДЖАСПИРОВА Г. М. Педагогика в схемах, таблицах и опорных конспектах. 3-е изд. М. : Айрис-пресс, 2008.
7. МАРЬИНА О. В. Профилактика интернет-зависимости молодежи — путь преодоления виртуальных девиаций // Педагогика : традиции и инновации : материалы междунар. заоч. науч. конф. Челябинск : Два комсомольца, 2011. Т. 1. С. 17—20.
8. МУХИНА В. С. Возрастная психология. Феноменология развития : учеб. пособие. 10-е изд., перераб. и доп. М. : Академия, 2006.
9. ПАВЛОВА Е. А. О необходимости и возможностях профилактики интернет-зависимости у учащихся : доклад / Самар. гос. ун-т. Самара, 2003.
10. СЛОВАРЬ по социальной педагогике : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Л. В. Мардахаев. М. : Академия, 2002.

Статью рекомендует канд. пед. наук, доц. М. А. Иваненко